

КАК ПОМОЧЬ - И ЧЕГО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ

WWW.CORONA-SOLI-FFM.ORG

Существуют разные формы помощи, каждая из которых имеет равные основания и необходимость. Подумайте, какие из них лучше всего совместимы с вашими возможными заботами и способностями. Вы могли бы, например, присматривать за детьми, помогать школьникам делать уроки с помощью видео-чата или выгуливать собак. Вы также можете созваниваться с пожилыми и больными людьми, приносить им книги или продукты питания и, если вы здоровы, сдать кровь или предложить свою помощь в качестве добровольца в департаменте здравоохранения.

Есть также и более абстрактная форма помощи, при которой вы сознательно воздерживаетесь от панической скупки продуктов и при необходимости делитесь едой. Например, было бы полезно произвести учёт ваших собственных запасов и подумать о том, что вам действительно будет необходимо в ближайшем будущем, и поделиться остальным.

Это здорово, что многие из нас хотят проявить солидарность и помогать людям, которых особенно коснулись проводимые меры или которые находятся в группе риска. Этот факт не является само собой разумеющимся и показывает, насколько многого мы можем достичь как сообщество, основанное на солидарности. Однако не всегда до конца ясно, каким образом это лучше всего должно происходить, особенно в ситуации, когда так много изменений происходит так быстро.

ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЕНА КОРОНАВИРУСА? ДА, НО КАК...

Прежде всего: мы не медики, но в консультации с ними мы разработали следующие инструкции.

В случае пандемии не рекомендуется бежать помогать сломя голову. Причина этого в том, что в режиме помогания мы быстрее чем обычно «перемешаемся», то есть будем передвигаться новыми путями и за короткое время встретимся с множеством людей, которых мы бы иначе не встретили. Это приведёт к значительному увеличению числа контактов и, следовательно, к более высокому риску для широкой общечеловеческой общности.

Особенность COVID-19 заключается в том, что дети и молодые люди могут быть инфицированными, но при этом проявлять только слабые симптомы или вообще не проявлять их, но все же являться заразными. Скажем, если вы находитесь в возрастной группе от 20 до 35 лет и хотите помочь как можно большему числу людей, например, присматривая за детьми и покупая продукты, может случиться так, что вы подцепите вирус у семьи А, заразите им семью В и семью С и распространите его вечером, когда будете делать покупки для пожилых людей, во-первых, в супермаркете, или, во-вторых, на самих пожилых людей.

Сейчас мы живем в обществе, полном противоречий, люди вынуждены работать и в то же время заботиться о своих детях и учить их, ненадёжно трудоустроенные теряют свою работу, но должны платить арендную плату, а на системе здравоохранения сэкономили так долго, но теперь она должна выполнять больше, чем когда-либо. Это ситуация, в которой нельзя избежать помощи друг другу и борьбы с изоляцией.

Мы выявили несколько пунктов, которые следует учитывать при оказании помощи, поскольку солидарность также означает, не подвергать людей ненужной опасности.

- 1. Помогайте локально**, например, вашим соседям.
- 2. Помогайте немногим, но постоянно.** Если вы, например, хотите присматривать за детьми, найдите одну семью и помогайте только этой семье, старайтесь, чтобы потенциальные инфекционные цепи оставались как можно более короткими.
- 3. Сократите** свои физические **социальные контакты** до минимума.
- 4.** При физической помощи имеет смысл соблюдать следующие пункты:
 - Иметь как можно меньше контактов с другими людьми (оставлять покупки перед дверью, звонить по телефону, а не встречаться...), по возможности избегать физического контакта с людьми из группы риска.
 - **Дезинфицировать поверхности и руки.**
 - Платить по возможности **безналичным путем.**
 - Пользоваться такими предложениями как, например, **услуги доставки** из аптек.
 - Дезинфицировать руки / носить перчатки. Также рекомендуется использовать дыхательные маски для защиты других людей, но они распроданы во многих местах. К тому же они сейчас срочно требуются в клиниках, и их использования можно избежать, если обходиться без личного контакта с человеком, получающим помощь.



Солидарность вопреки коронавирусу!

<https://www.corona-soli-ffm.org>



Frankfurt & Offenbach-Telegram-группа

<https://tinyurl.com/crnffmof>